第三章　圖內畫面布局構思的釋解

第一節　畫面布局與經絡

A　道教繪畫藝術之特點

道教的繪畫藝術最初是作為神仙畫像及神仙故事的背景和襯托而產生的，畫中的山水被描繪成虛無飄渺的仙境。道教繪畫藝術是建築在道教的神仙思想和宇宙觀上，它不僅繼承了我國傳統繪畫藝術，並吸收了佛教繪畫藝術的長處。它結合了道教的教義需要，以現實主義手法為基礎，輔以浪漫主義手法，特別注意傳神，要求神形兼備，不僅要繪出山水之形，更重要的是要遷想妙得。這既要抓住山水的神韻，又要通過這種神韻，隱示萬物的生命本源與人的靈性相通的本質，以此表達外在的山水與內在的心靈相通的意境。這種藝術表現手法使中國山水畫進入了一個新的境界。這種深受道教思想影響的美學思想意境已形

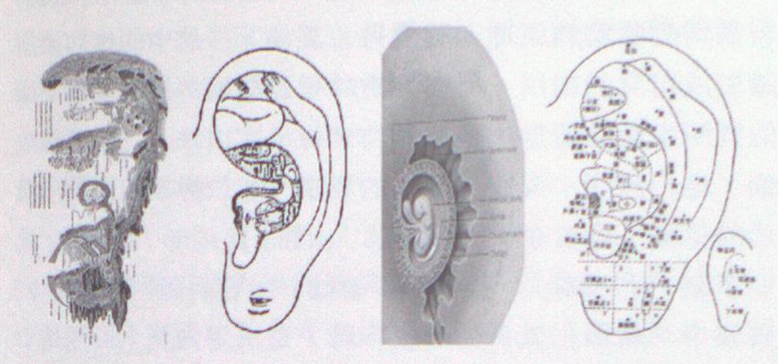
的示意圖，但在道教「法不外傳」的嚴酷教規影響下，作者只能在繪畫藝術上以根據人們的日常生活為背景基礎，以寫實為本，輔以浪漫主義的創作手法，以遷想妙得的構思，用有形的山水描述以表現中國醫學中無形的人體經絡。這是一種「以物代名」、「異物同名」：以有形之物來表現無形之氣的手法。更為特別的是用道教、佛教的人物作背景來襯托道教的歷史。特定的人物背景又暗喻氣功特定的練功程式，從而將不得外洩的練功之法，通過遷想妙得隱現於看似平凡的創作構思之中。《內經圖》這種通過以外觀的人類日常生活與自然界的山川與流水的景象，有機地隱示「內氣」在人體內部「運行軌道」的示意表現手法，可以說，是將道教繪畫藝術淋漓盡致地發揮至最高境界。

《內經圖》整幅畫的繪畫藝術構思基礎，除了作者本身所具備的繪畫藝術造詣外，還在於他對道教氣功經典著作與道教歷史的深刻理解，並在氣功的修練實踐上達到了很高的境界。此外，作者還須對中國古代哲學理論與中國醫學理論知識具有高度的認識。只有在具備了上述諸項條件的前提下，作者才能根據中國道教：「氣是通過內丹（氣功）的修練，返其後天，疊其先天，恢復純陽之體，回到母胎中的狀態（見下頁左3圖），回到人所始生的虛無之中去」（這是內丹術的形象說法）的最高的哲學思想，並借助中國傳統醫學的《針灸學》中「耳針療法」中耳郭型態的表現渠道，從而形成了《內經圖》的主要框架結構。

「耳針療法」是中國傳統醫學《針灸學》中的一種以針刺人耳的治病技術。歷代醫學文獻都有介紹用「耳針」防治疾病的記錄，所以「耳針療法」一直在中國民間中應用。「耳針療法」的治病原理與針灸學的理論完全一致，不同的是：通常的「針灸術」是在人體的軀體上取穴治病，耳針療法是在人體的耳郭上取穴治病。人耳不單純是一個聽覺器官，人耳與經絡的聯繫相當密切，耳穴在耳郭的分佈是有一定的規律，分佈在耳部的經絡均與人體內部器官（臟腑）有密切的聯繫。因此人耳不單純是一個聽覺器官，它也是人體整體的一個「縮影」。從其造型而言，耳郭好象一個倒置的胎兒（見左3圖）。作者就是根據耳郭造型並作上下一百八十度的調轉，使整個「框架」的造型改猶如一個「坐著的嬰兒」，以此借喻道教「回復到母胎中的狀態」最高哲學思想。

作者還借用陰陽五行學說理論中物質的五種屬性分類：其中腎屬水，水具下沉下行的性質。基於「腎(水)的充盈為人體健康基礎」的中國醫學理論，以及「氣功修練的軌道以督脈為主」的需要，作者取水的流動屬性來表達氣功修練時「氣」在人體內的運行軌道路徑，將耳輪繪成一條由上而下由眾多山石圍繞的「山脈」貫穿整幅畫面，以此借喻人體經絡的「督脈」。沿著山脈邊的山石即是比喻督脈上的穴位，而山腳下的「坟水」和山脈下的「陰陽玄踏車」的畫面構思即是依據陰陽五行中對腎的屬性為水，以及氣功修練的「順則凡，逆則仙」的「坟水逆流」法

則而創作設置的，並以此作為閱讀整幅畫的起源。



左1　將《內經圖》作一百八十度轉向，以同左2的造型相似。

左2　耳穴形象分佈示意圖。

左3　是四周胎盤之形態圖。

左4　耳穴穴位分佈圖。

作者同樣利用人體耳郭的本身型態，將頭部朝下改變成頭部向上，使耳垂變為形象的人體頭部。嬰兒的臀部原是向上的，現改變成將嬰兒的臀部向下，使耳甲腔與耳甲艇的內臟部位的腹部與胸部，由對耳輪下腳繪製成「山崖」(借喻胸腔與腹腔相隔的橫隔膜)的造型以示胸與腹內臟器官的分隔。將「碧眼胡僧手托天」的圖案造型放置在上下相連的山崖之中的「耳垂」部，借喻此部位所在的位置在人體的口腔內，告知修練者，在修練時須舌頂著上顎，使原本不相連接的督脈和任脈相銜接，達到使「氣」能循著督脈和任脈的軌道在人體內循環運行之目的。

同樣，作者借用「耳針療法」中的耳與經絡相當密切的聯繫，利用分佈在耳部的經絡與人體的內部器官（臟腑）有密切的聯繫的原理，將內丹（氣功）修練中的練功術語繪製成可見的山川、河海、物件、建築物，以及男耕女織的鄉間生活的造型。根據氣功修練步驟口訣：「若要修成仙，地戶長閉，天窗長開」的要求，並依據經絡穴位所顯示的位置，作者在代表督脈的「山脈」底端部「長強穴」處安了個「土地廟」，以代表「會陰」。會陰是內丹（氣功）修練中「煉精化氣」第一個步驟，是決定內氣上行還是下行的轉折關鍵之處，所以作者繪製的土地廟是門戶緊閉，暗喻關閉「會陰」能逼使內氣上行進入督脈運行的功效。土地廟是中國道教神話故事中土地神所居住之處，土地神代表神管轄土地之意，其意暗喻內氣能否運行通過「會陰」此關，即是意味著能否進入「小周天」修練的關鍵過程。同樣根據修練步驟「安爐立鼎」的法則要求，所以作者又在山脈的下部畫上了一個「鼎」……。總之，在《內經圖》畫面的每個人物、景物的造型設計中都是融合了氣功的理論及練功法則法規。畫面中具體的各部人物、景物的分佈位置都是根據耳針穴位與人體內部器官的經絡相連以及人體內部器官的分佈規律作為整幅畫的構思依據。作者以人物和景物之實的形式，並運用「一物數解」、「以物代名」，將歷來富有神秘色彩的「法不外授」的道教練功養身術——氣功的「周天運行法」修練運氣之法，隱藏在人物，情景與山水之中，將氣功修練方式方法與步驟表達無

遺，一清二楚。這種巧奪天工、獨具匠心、鬼斧神工的構思創作不僅能使這門具有防病治病，養身益壽功效的氣功養身術秘不外授，又能使它留傳於後世，對後世的氣功習練者的操練實踐起到指導的作用。

C 經絡的功能

為能使讀者更容易理解與讀懂《內經圖》內所示意的一切，唯有按氣功（內丹）修練的步驟，法則與法規的要求，即「周天運行」的修練之法，從始至終，按圖逐一釋解。在釋解「周天運行法」的氣功修練過程中之所以涉及到與氣功修練有著不可分隔的組成部分——「經絡」，是因為中國所有的氣功修練形式都是借循內氣在人體經絡內的運行而完成。因此，氣功修習者必須對經絡的內容有所瞭解，方能真正地理解掌握氣功的修練方法。

經絡理論是中國醫學理論的重要組成部分，是中國人數千年來研究總結出的人體生命存在的整體理論之一。人體的生命活動都是在經絡系統的協調下完成的，經絡的功能是人體內部各種器官功能的聯繫與傳輸的統一功能。

現代醫學科學對人體的血液循環系統、呼吸系統、消化系統、生殖系統、免疫系統等各大系統的功能研究已大大地超過了中國古代的經絡理論形成的時代，經絡理論雖然較現代醫學科學理論籠統，但它卻是建立在綜合性功能的基礎之上。

中國傳統醫學中的「氣血」、「陰陽」、「五行」、「氣化」、「五運六氣」等學說都是以經絡理論為基礎的。經絡雖然不能替代人體體內某種器官的功能，但它反映了人體體內各器官功能的總和。例如：人體內的「氣血」是由經絡的能量來傳遞的[4]；人體內各臟腑的功能是由經絡來調整的[5]，因為臟腑的「氣」過盛，或「氣」過弱都是導致疾病發生的根源。通過經絡來調整臟腑的氣的含量，使其保持正常的「五行」相生與相剋的作用。五行的相生與相剋的作用是臟腑間功能相互制約的內在機制，必須通過氣在臟腑之間的經絡聯繫才能得以實現，如果沒有經絡的聯繫，這種相生相剋的作用即不存在，各臟腑之間則沒有了相生相剋功能傳遞的途徑。人體各種功能都存在不同比率的陰與陽的兩大功能之匹配，功能間的比率失調則發生疾病，這種陰陽功能比率是由經絡來調整與平衡的[6]。同樣，人體攝取的食物、水分、氧氣等之所以會轉化為人體的能量與排泄廢物的一系列的「氣化」過程，也都是由人體內各臟腑間的協調完成的，而這種協調作用則必須通過臟腑間的經絡方能完成。「五運六氣」作為外界大自然變化對人體的健康有著重要影響，這些影響必須通過人體表面的經絡（孫絡）才能起作用[7]。中國傳統醫學理論的整體觀念還包括現今所說的進行高級神經活動的腦。腦稱為「奇恆之府」，十二經皆通於腦。《靈樞・大惑論》曰：「五臟六腑之精氣，皆上注於目而為精……而於脈並為系，上屬於腦後出於項中，故邪中於項……目者心之使也，心者

神之舍。」（此處「心」是指腦）五臟六腑之精上屬於腦，這些精氣必然是由經絡所傳遞，才能使腦正常發揮功能。腦是「神」之舍，「舍」，神所在之處，「神」即是高級神經活動功能。然而中國傳統醫學理論又將高級神經活動的機能歸屬於臟腑，如「肝藏魂」，「肺藏魄」，「脾藏意」，「腎藏志」，認為「魂」、「魄」、「意」、「志」[8]的這些高級神經活動來源於這些臟腑，腦脫離了這些臟腑的精氣則失去了思維功能。簡言之，人體的整體綜合性功能，都是通過經絡系統的協調與調正而得以反映出來。

D 經絡與修練

人體的經絡系統，主要是由經脈與絡脈兩大部分組成；經脈由十二經脈、奇經八脈組成。絡脈由十五絡、孫絡與浮絡組成[9]。

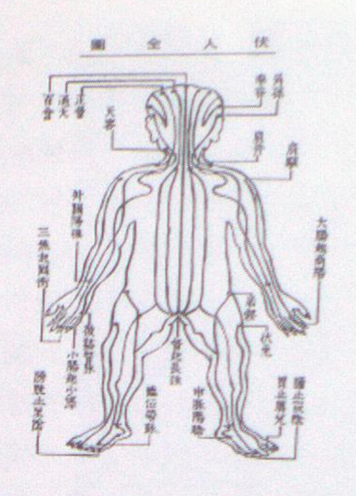
十二經脈，相對於奇經八脈，故又稱為十二正經。十二正經分別由六條陽經與六條陰經組成；六條陽經與六條陰經又有手、足之分。手部有三條陽經與三條陰經。手部的三條陽經分別是：手陽明大腸經、手少陽三焦經、手太陽小腸經。手部的三條陰經分別是：手太陰肺經、手厥陰心包經、手少陰心經。足部的三條陽經分別是：足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經。足部的三條陰經分別是：足太陰脾經，足厥陰肝經、足少陰腎經。每一條正經都與體內的一臟一腑相絡屬，它們是溝通人體表裡上下與

聯絡臟腑間的通道。十二正經之間又按每日十二時辰的順序與人體內的臟腑相連絡；由子時的膽經→肝經→肺經→大腸經→胃經→脾經→心經→小腸經→膀胱經→腎經→心包經→三焦經→膽經，人體的氣血就按此規律流注循環，周而復始，與生俱存。

1	子時	23:30-01:30	膽經（此經共有44穴氣多血少）	主：人中穴，表
2	丑時	01:30-03:30	肝經（此經共有13穴血多氣少）	主：天庭穴，裡
3	寅時	03:30-05:30	肺經（此經共有11穴氣多血少）	主：喬空穴，裡
4	卯時	05:30-07:30	大腸經（此經共有20穴，氣血俱多）	主：大杼穴，表
5	辰時	07:30-09:30	胃經（此經共有45穴，多氣多血）	主：太陽穴，表
6	己時	09:30-11:30	脾經（此經共有21穴，氣多血少）	主：上倉穴，裡
7	午時	11:30-13:30	心經（此經共有18穴，氣多血少）	主：脈腕穴，裡
8	未時	13:30-15:30	小腸經（此經共有19穴，氣少血多）	主：七坎穴，表
9	申時	15:30-17:30	膀胱經（此經共有67穴氣少血多）	主：丹田穴，表
10	酉時	17:30-19:30	腎經（此經共有27穴，氣多血少）	主：白海穴，裡
11	戌時	19:30-21:30	心包經（此經共有9穴，氣少血多）	主：下陰穴，裡
12	亥時	21:30-23:30	三焦經（此經共有23穴，氣多血少）	主：湧泉穴，表

十二時辰與十二經絡氣血流注表

換言之，十二正經是由手部的三條陽經，三條陰經，與足部的三條陽經、三條陰經組合而成，它是以平衡人體內部器官的陰陽功能而組成。



〈類經圖翼〉全身經脈正面圖　〈類經圖翼〉全身經脈背面圖

「奇經八脈」是由：督脈、任脈、沖脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹺脈、陽蹺脈組成，統稱為奇經八脈。由於這八條脈與十二正經有所不同，它不與人體內的臟腑直接連屬，又無表裡關係，「別道奇行」，所以稱為「奇經」。

由於奇經八脈交錯地循行流注出入於十二正經之間，其作用有兩方面：其一、奇經八脈溝通了十二正經間的聯繫。奇經八脈將部位相近，功能相似的經脈聯繫起來，達到統攝有關經脈氣血，協調陰陽的作用。其二、奇經八脈對十二正經氣血有類似「蓄積」和「滲灌」的調節作用。當十二正經的經脈及臟腑中氣血溢滿時，奇經八脈能加以蓄積備用，當十二正經臟腑中氣血虛虧時，奇經八脈又能

滲灌供應。特別是奇經八脈中的督脈與任脈又有統領六脈和十二正經的作用。因此，在中國氣功的各門派中無不把任、督兩脈作為氣功修練中的主要基礎與途徑。奇經八脈對於氣功修練者的重要性，誠如明朝醫學家李時珍所強調的那樣：「醫不知此，罔探病機；仙不知此，難安爐鼎。」其意是說，一個醫生不懂它，就不能揭示病發機理；一個氣功修練者不通曉它，就難以確定修練氣功之根本法則。

以上僅是經絡功能的基本概念，由於人體的各種生命活動都離不開經絡系統的協調，因此經絡的功能乃是人體各種局部功能的總和統一功能。這也就是中國氣功各門派的修練之法都離不開經絡的緣由之所在。

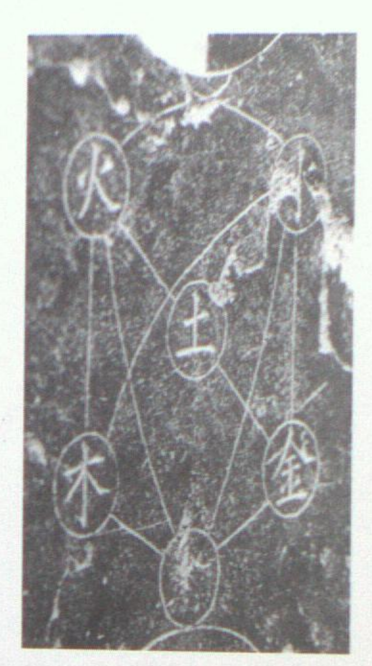
E 陰陽五行的功能

「陰陽五行」學說理論是中國人數千年來在生存過程中研究總結出的人體生命存在的整體理論之一。人體的生命活動都是借助體內各臟腑間的功能協調與平衡，如人體內各臟腑間的功能協調失去平衡，那麼人體的生命活動即受到傷害，以至死亡。為了能闡明人體各臟腑間功能的強與弱，特將古代中國人賴以生存的五種自然界的物質：金、木、水、火、土，配屬於五臟，以說明五臟之間的相互孳生和交互抑制的內在聯繫關係。

「陰」與「陽」，按中國古代解釋：「陰」為背陽之意，「陽」為面陽之意。按現代語言可解釋為「正」與「負」之

意，即是平衡之意。

「五行」，按中國古代解釋：「五」為代表「金」、「木」、「水」、「火」、「土」五種不同的物質元素。「行」即是行走，變動之意。換言之，五行即是金、木、水、火、土五種元素之間的變化之意。然後這五種元素間的相互變化又以其屬性的正向與逆向的變化而調正，並以這五種元素的屬性的正向與逆向的相互變化來調節陰與陽之間的平衡，以達到這五種元素間的調和與平衡的目的。



陰陽五行變化石刻圖

在中國傳統醫學理論與中國氣功理論中，將人體的「肺」歸為「金」、將人體的「心」歸為「火」、將人體的「肝」歸為「木」、將人體的「腎」歸為「水」、將人體的「脾（胃）」歸為「土」。這五種元素的變化模式是根據自然界的規律而衍生出來的，當水入土後能使樹木生長得興旺，樹木旺盛又能生火，火後又能生肥沃土地，在土地內又能生金（金屬）。同樣，水能滅火，土能阻水淹，火可煉金，金可伐木，樹木可阻土流失。

根據上述這五種元素間的正向與逆向變化，有以下規

律模式。這五種元素間的正向（相生）屬性的相互間變化的模式：水（腎）→木（肝）→火（心）→土（脾）→金（肺）。這五種元素間的逆向（相剋）屬性的相互變化的模式：水→火→金→木→土。「陰陽五行」學說主要是以生剋制化的理論來闡明人體的生理、病理、診斷與治療的規律。如：「見肝之病知肝傳脾，當先實脾」。當肝臟（肝屬木）有病時即知會影響脾臟（脾屬土），所以在治療時須防止脾臟的病變。這是依據五行相剋的規律而制訂出防止疾病轉變的治療措施。

將五行配屬於五臟，以之說明五臟之間的相互孳生和交互抑制的內在的聯繫關係。「亢則害，承乃制，制則生化，外列盛衰，害則敗亂，生化大病」，這說明五臟在生理上必須是既有相互間的孳生，又有相互間的抑制，方能「生化」維持正常的生命活動。如果只有生而無制，就因亢而為害發生病變。由於五臟間的制化規律，因而在病變上就會出現「氣有餘，則制己所勝而侮所不勝；其不及，則己所不勝侮而乘之，己所勝輕而侮之」的疾病傳變規律。掌握了這個規律，就為治療或防止疾病的傳變指出了方向。

簡言之，陰陽五行的相生與相剋的變化形成一種模式化的程式，這種模式化了的公式即是提供了闡明人體的生理、病理、診斷與治療的規律。這也就是中國氣功各門派的修練之法都離不開「陰陽五行」學說的緣由。

第二節　釋解圖內各畫面

《內經圖》原圖是水墨之畫，無任何色彩，為讓讀者能清楚分辨圖中所隱示的氣功修練法則之要訣，特按陰陽五行之色加繪於圖內，以便讀者閱視。

A　陰陽玄踏車

在《內經圖》的整幅畫的底部畫面，是由一片洶湧如潮的海水及幾塊海中的礁石，以及一男一女在踏車抽水的造型組合而成陰陽玄踏車的畫面。作者還特意在海潮的右上側標有「坟水逆流」四字。所謂的「坟水逆流」，即取自於道教提出的養生理論「凡則順，逆則仙」的內氣運行法則構思而繪製的。「坟水」是指墳墓中的水，即死亡之水。按中國傳統醫學理論所指：人要保持健康強壯的基礎，最主要是保持人體的腎（水）[10]強壯。對於一般不修練之人來說，一旦成年後，情欲上動，精氣下泄，以成人道而具生育之能。因此腎水自然地由「會陰」、「湧泉」而流失於體外，當腎水流盡，人也死亡，這即是「坟水」之



說。這亦是作者繪上「洶湧如潮海水由上而下」的原因。在洶湧如潮的海水頂端處作者繪上兩塊巨石阻止海水的上湧，這兩塊巨石暗喻兩腳底的湧泉穴[11]，其意暗示修習者在修練時需關閉「湧泉穴」。「湧泉穴」的關閉不僅能防止腎水外泄，而且還能迫使「坟水」向上逆運。作者在海潮上繪上了一男一女正在踏水車的情景。這一男一女即暗喻人體的陰與陽；這水車即是將低處的水抽上高處的輸水工具，暗喻抽水上運之意。這組景物造型是依據氣功的修練要訣「凡則順，仙則逆」的寓意構思的。所謂的「凡則順，仙則逆」，即是指「凡人」（不修練氣功者）的體內氣機運行是沿著人體的經絡自上而下，猶如水順著地勢的高低起伏向下而流，經湧泉而流失於體外。仙者（氣功修練者）的體內氣機運行是與凡人的氣機運行相反，是逆著水性的方向向上運行。這樣的運行方式不僅能阻止內氣流失於體外，而且還能使內氣循環運行於體內，達到強魄健身之功效。換言之，不練功者的氣機運行是向下，而練功者的氣機運行是逆勢而上，這即是「逆流」之說。

B 土地廟

在「陰陽玄踏車」畫面的右側，繪製一個猶如基礎的中國古代路邊常見的建築物「土地廟」。在「土地廟」之後，繪製的是一條由下而上，縱橫交錯連大小不同的「山石」之路，它連貫著整幅畫面形成一條崎嶇的「山道」。

在「山道」的上方盡端處左側，標注著「督脈」[12]兩字。作者以這條由下而上彎曲的「山道」來隱示人體經絡中的督脈。而這山道兩側的「山石」，即是隱示督脈上的眾多具有不同功效的穴位。這山道下端連接的「土地廟」，是隱示督脈的起端穴「會陰」[13]穴。會陰穴在氣功術語中是「一名多詞」，亦稱「界地」、「三岔路」、「下鵲橋」、「地戶」等不同名稱。

所謂的「界地」，按古籍《天仙正理直論增注》曰：「界地者，三岔路，上通丹田，下之前通外腎竅，下之後通尾閭」。「界地」即是指人體前後陰的中間部位「會陰穴」。在會陰處有三路氣脈通路。一條向上與丹田相通，一條與湧泉相通（外腎竅）使內氣流失。另一條通路即是與尾閭相接，直上督脈。

所謂「三岔路」，根據古代氣功修練的理論：氣脈在人體內運行的形式分為順與逆兩道。即不練氣功的普通人的氣脈在內運行的形式是氣機從前胸上升，朝背後而下的運行通道，即為順道。順道的路線陽氣常從會陰穴沖開，分成督、任、沖三股[14]主脈，流注於經絡，灌溉全身而消逝，不能反還歸元，因此不得延年。練（氣）功者的氣脈在人體內的的運行形式同普通人的氣脈在人體內運行的形式不同，氣機是從背上升，朝胸前向下的運行通道，即為逆道。由於氣機逆向，因而所運行的陽氣不僅不會從會陰穴流失，反而使陽氣逆著朝背後上升而運，再從胸前下降，還歸於丹田。氣能歸元，消耗不多，所以能強身益

年。換言之，氣功修習者在修習時千萬不能將氣機引行向下運行，以致於經湧泉穴而流失於體外。

所謂的「下鵲橋」，按古籍《天仙正理直論增注》曰：「尾之下，則竅虛，而氣液皆通，虛實原以不相同，如下鵲橋。」是指位處肛門至尾椎骨之間的會陰穴。

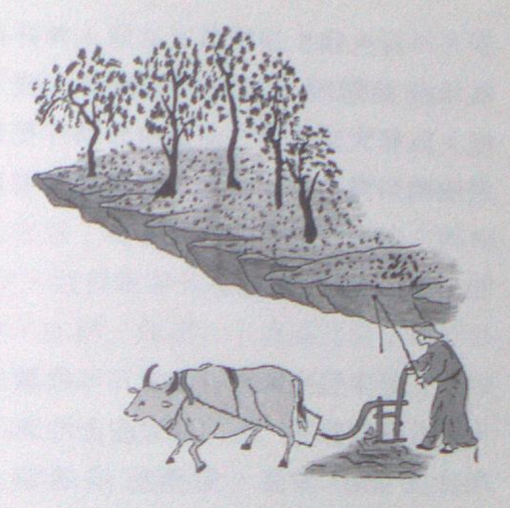
「地戶」，是取自氣功口訣：「天竅（百會穴）常開，地戶（會陰穴）常閉」。所謂的「過界地上河車路」，其意是指將會陰關閉確保陽氣不流失體外，使陽氣上督脈，在河車路（督脈）上運行。因此作者在《內經圖》中畫的土地廟是緊閉雙門，這閉門的土地廟是隱示修習時需關閉會陰穴，亦是隱示此處是內氣運行的樞紐處。

這組畫面即是根據這「凡則順，仙則逆」與「天竅常開，地戶常閉」、「過界地上河車路」的練功口訣寓意構思而成。

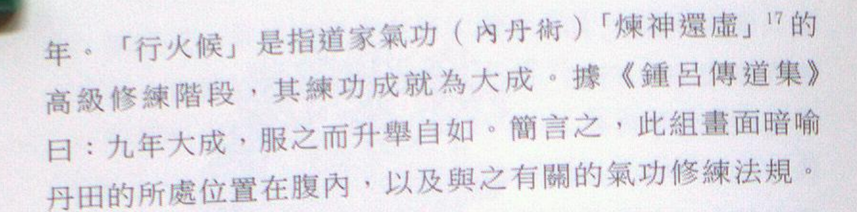
C　鐵牛耕地種金錢

「鐵牛耕地種金錢」是取自氣功術語「壺中」。壺中意為：人身中央空處，猶如壺中，若知其中空虛，便能參透其中妙用，而其樂無窮也。《圭旨》云：「小小壺中別有天，鐵牛耕地種金錢。」三丰祖曰：「但知壺內乾坤景，誰記人間甲子年。」其意即是指在人體腹部內有一個產丹、煉丹，結丹之處的丹田。「金錢」的「金」是陰陽五行學說中五種物質屬性之一，「金」是指人體內臟的肺，

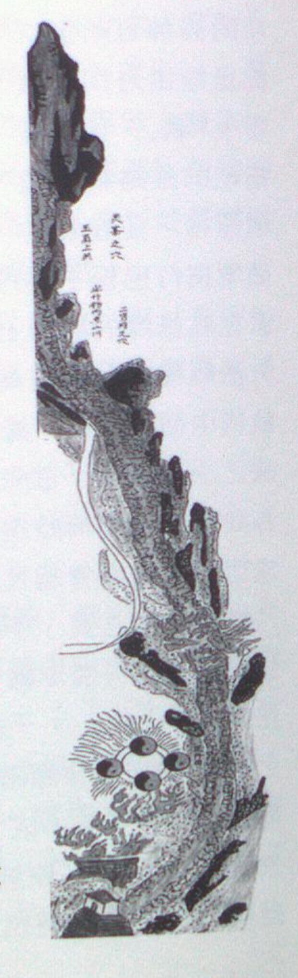
肺為氣。「金錢」即為產氣之意。丹田是道教氣功(內丹)修練過程中最為關鍵之部位，認為氣功的修練自始至終都是經由丹田之處產生「氣」，由氣經指定的經絡軌道循環運行，並在氣的



循環運行過程中經丹田處煉丹、結丹。雖然眾多的氣功流派在其修練的理論上有著不同的觀點或學說，但在其修練方法與程式上卻是萬變不離其宗：讓氣在指定的經絡運行軌道中循環運行。據《金丹正宗》所概括的氣功(內丹)修練之法，曰：「聚先天祖氣為藥物，守玄關(丹田)一竅為鼎爐，以元神妙用為火候，日鍛月煉，時烹刻煮，及其成功，脫胎換骨超凡入聖，跨彎鶴而沖九宵，登昆侖而遊八極，大道之要，不過如斯。」換言之，氣功(內丹)的修習概括為三個步驟：一為「立鼎爐」，二為「聚藥物」，三為「行火候」。「立鼎爐」是指道家氣功(內丹)「煉精化氣」[15]的初級修練階段，其修練成就為小成。據《鍾呂傳道集》曰：三年小成，服之可絕百病。「聚藥物」是指道家氣功(內丹)「煉氣化神」[16]的中級修練階段，其練功成就為中成。據《鍾呂傳道集》曰：六年中成，服之可延


年。「行火候」是指道家氣功（內丹術）「煉神還虛」[17]的高級修練階段，其練功成就為大成。據《鍾呂傳道集》曰：九年大成，服之而升舉自如。簡言之，此組畫面暗喻丹田的所處位置在腹內，以及與之有關的氣功修練法規。

D 「山道」（督脈）



在畫中這條彎延「山道」，象徵人體背部的督脈。在山道旁的土地廟右上方繪有一個「冒著火焰的器皿」，是「名鼎」[18]，也叫「鼎爐」，是氣功術語，比喻為身體。在這裡是暗喻氣功修練的「立鼎爐」步驟。作者通過鼎爐這種「外丹術」[19]中所用的煮藥煉丹的器具形象地比喻「丹田」在人體的所在部位。結合鼎爐上的四個「發光太極環」連成一個圓的圖案，暗喻丹內在氣功內練中的功效與作用。這四個「發光太極環」是指「四隅」，四隅是代表東南西北與春夏秋冬。其意是指練功時對方向的要求。氣功口訣曰：「北方正氣，號曰河車，載金上升，渡我還家」。其意是講練功時最佳的方向是面對北方。

因坐南面北的方向有利於人體自身的陽氣上升，有助於練功的功效。這四個「發光太極環」是根據《丹經》內的律詩：「有丹田如火織，有兩腎若湯煎，有形似火珠球（四個陰陽太極圖），有象月華之光。」作者為了使後學修練者能領悟明白其隱示之意，特在「發光太極環」的右側標注上「正丹田」[20]三字。這裡暗喻氣功修練中「聚藥物」的步驟。所謂的聚藥物，亦稱「煉藥」。煉藥此名出自於外丹術中以金石等礦物與中藥草為原料冶煉金丹而名。「煉藥」按《天仙正理》曰：「仙道以精、氣、神三元為正藥，以練三合一，喻名為煉藥。」換言之，這藥（氣）是經修練而由丹田產生的。

作者在山道的中部繪上一團熊熊燃燒的火焰，這燃燒的火焰即是暗喻氣功修練中「行火候」這一步驟。「行火候」亦稱之「烹煉」。烹煉是氣功術語，是指在修練時：「身心欲合之際，若有念頭擾亂，以剛決之心敵之，為武練；身心已合，神氣既交，以柔和之心守之，為文烹，……如得藥歸爐後，要用武火鍛煉，金礦未出時，要用文火催煉」。所謂的「武火」與「文火」即是指呼吸。文火是指平緩有序的一呼一吸，有節奏的呼吸，以助於全身肢體與思想的放鬆。武火是指吸短呼長的節奏呼吸法，以助內氣的運行速度與力度。這是暗喻在修練時須對呼吸有意識地加以鍛煉，可使丹田生火，真氣充沛，以性運於內，以命施化天外，以求乾坤合一，神交氣會，結成還丹，這就是人身之真鼎爐。既得還丹成人象（神性歸於



腦，津液還返丹田），就須改用文火溫養，修練者應「虛心」（意識淡泊，神歸於內），「實腹」（精氣充實，葆養不泄），於恍惚杳冥之中，若有若無，不即不離的使用意念，遂漸使全身的形體起質的變化，結成內丹。

作者運用氣功修練的「無形有形」[21]的法則，以有形的「鼎爐」、「發光太極環」、「熊熊燃燒的火焰」來暗喻無形的修練之內氣產生的過程。所謂的「無形有形」是指：「在百日築基的煉精化氣時，化氣景象（得氣感），然氣何以有形，非真有形質，乃有火熱之形，推此形將來能出神，變化成真形，為身外有身（強身健魄），是無中生有，然無形之形，採之而後生者，故採之難得。」作者的真正意圖是告知氣功初學修練者，在氣功修練時，所獲得的修練成果，即是「得氣感」。得氣感不是能見的有形物質，只能在自身的體內感覺到，這也就是在山道中段繪上火焰的原因。氣功修練即是依靠這種熱的感覺在體內產生，擴大，運行才能使有病之體變為健康之體。這也是氣功修練雖看不到具體的身體體形上的有形表現，但實質上身體的體質卻有著質的改變。這亦是氣功鍛煉與其他體育鍛煉的不同之處：氣功是以人體內部器官的鍛煉為主，一般的體育鍛煉是以人體的肌肉鍛煉為主。

E　後三關

作者在山道的上部右側山石處填有「二腎府之穴」、

「半升鐺內煮山川」、「靈峰之穴」、「玉真上關」四句注解詞。這四句注解詞是暗喻氣功修練時的「煉精化氣」、「煉氣化神」、「煉神還虛」攻通督脈「後三關」的通穴過關之修練過程。在習練氣功「小周天」功法時，必須經歷過「前三關」與過「後三關」。這前三關是：印堂為上關、重樓為中關、絳宮為下關。後三關是：尾閭為太玄關（下關）、夾脊為轆轤關（中關）、玉枕為天穀關（上關）。這前三關與後三關是氣功修練必經之路徑。另，在氣功學說中也將人體的頭足手稱為「人中三關」；頭為天關、足為地關、手為人關。天關精氣所發，地關精氣所藏，人關精氣所衍。

「二腎府之穴」是指「轆轤關」，又名「夾脊關」、「雙關」，轆轤關是氣功修練術語。轆轤關是指修練「小周天」功法時必須經歷通過「後三關」中的第二關。按《修真圖》曰：「夾脊雙關是神仙（修練）升降之徑路，是我身膏肓之穴道，雙關在外，轆轤在中，左為太陽，右為太陰，升陽通天柱穴（即玉枕上關）。」

「玉真上關」是氣功術語，是指在氣功習練「小周天」功法時必須經歷練通「後三關」中的最後一關（上關）。此關名玉真亦稱天穀關，或稱上天梯、鐵壁、玉枕關。「玉真上關」是指後腦顱骨與頸椎相接之處的「風池穴」。據《寥陽殿問答篇》曰：「人之後肱骨，一名風池，其竅最小而難開，欲開此竅，舌柱上顎，目閉頂門，全仗神爐粟火，接續沖赴，此關乃開。此名玉枕，又曰鐵壁也。」



太極圖石刻

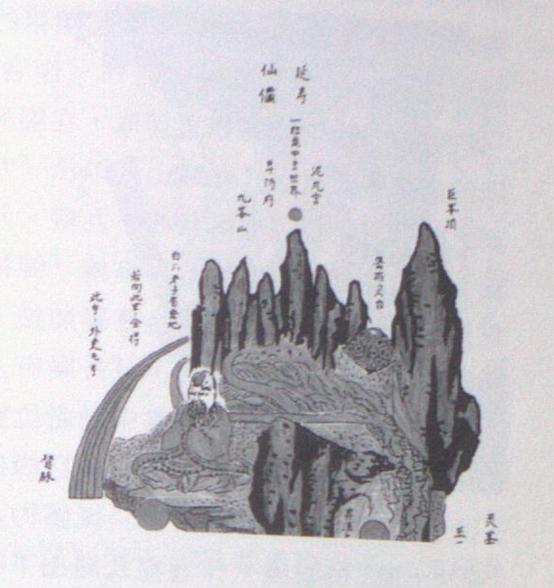
「半升鐺內煮山川」、「半升鐺」都是術語，指督脈。「山川」是督脈上的眾多具有不同功效的穴位。「煮」即是烹煉，指「煉精」。煉精是氣功術語，其意是：元精發動時，若聽其自然，便變為有質之濁精（精液），質重而下沉，仙法則煉其精為氣，氣往上浮，精自然不漏矣。換言之，元精來自於腎，腎屬水，水經火煮即成向上運之氣。

「半升鐺內煮山川」此句詩意是：要使氣在督脈內暢行無阻，還須修練內氣在督脈內逐穴攻略疏通各關的通道。

「靈峰之穴」是氣功術語。靈峰，亦是指氣功術語中的「尋竅」。此竅藏在人身之中，言其有則實無形象可覓，若言其無，以法練之則自然發現。但只可自知，他人不得見也。仙宗云：「元精何號先天，非形非象未判乾，太極純靜如有動，仙機靈竅在吾前。」原意是指氣功修練的「氣」在體內的氣化現象（感覺現象），在此則是指修練攻通督脈過程中的煉精化氣（尾閭關）、煉氣化神（轆轤關）、煉神還虛（玉枕關）的過後三關法則。具體修練詳見「周

天運行法」篇章。

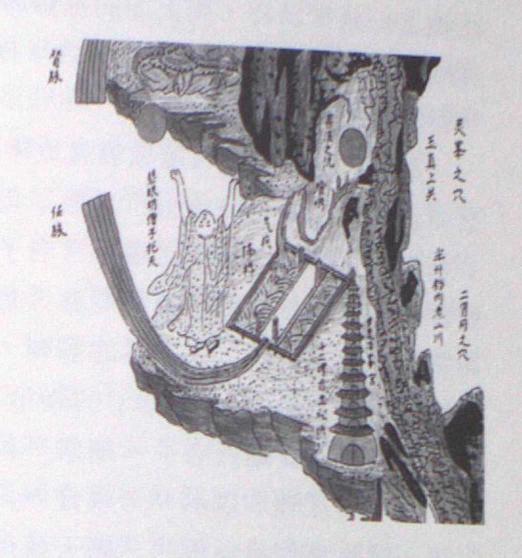
F 泥丸宮



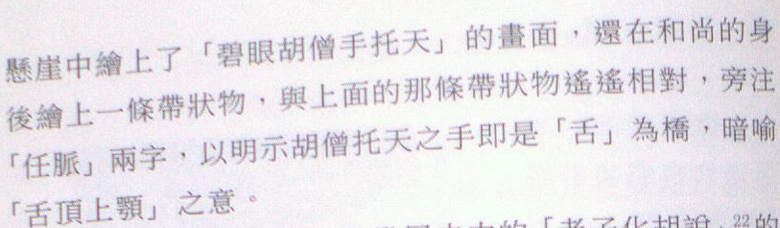
作者的這組畫面是根據「泥丸宮」所在的人體部位，以及這部位在氣功修練過程中所具有的重要性而繪製的。泥丸宮是氣功術語，亦稱「泥丸」，指督脈上的「百會穴」，其穴位位置在頭頂的當中。道教氣功的理論是：「泥丸宮其位在頭頂的當中，腦海是也，以腦如泥而成形圓，圓者丸也，其穴居於天中之中，玄中之玄，鬱羅蕭台，玉山上京，腦血之瓊房，魂精之玉室，有靈之命宅，津液之山泉，正兩耳交道之穴，前明堂，後玉枕，九神主之，中央之神。」《黃庭經》曰：「瓊室之中八素集，泥丸夫人當中立」、「泥丸百節皆有神，腦神精根字泥丸」、「識得本來真面目，始知生死在泥丸。」由此可見，泥丸在氣功修練之中所佔地位的重要性。因此，作者特以眾多的圖案組合示意其重要。如：在「山道」的上端繪上一潭水以示「腦海」。腦

海即是暗示人的高級神經活動（人體的思維）都是由來源於人體各臟腑的精氣傳遞，才能發揮其功能。作者之所以畫海，其意是借助於海水有潮起潮落的起伏之勢，暗喻人的思維活動之上下起伏；另外，作者也是按氣功口訣：「腦為髓之海」之寓意構思而成。在腦海上繪製九座高低不同的山峰，並注上「九峰山」以示「九宮」。九宮是指頭頂上的九個穴位，亦稱九洲、九竅。九竅連結著人體的五臟，其意更一進步顯示若要修練「煉神還虛」之大成，須將五臟六腑的精氣運至作為基礎前提。在九座山峰中最高的山峰上注有「泥丸宮」、「升陽府」以及「一粒粟中藏世界」來暗喻泥丸宮在九宮中所處位置及重要性。在九座山川右邊的一座在山峰上注有「巨峰頂」的山峰，是指在人的後腦部處突的骨，俗稱「後腦杓」。其意是暗喻修練「玉枕上關」的難度。作者在九峰山下的懸崖上繪製一位老人，在旁注有「白頭老子眉垂地」。這「白頭老子」是暗喻道教的創始者老子，反映出道教後輩對老子的崇敬，同樣也暗示氣功修練過程中「前三關」的首關「祖竅」。這「眉垂地」即是指該階段的氣功修練之法與氣的運行方向應是從上而下。作者在懸崖之間繪有一條帶狀物，在旁注有「督脈」兩字。從內經圖的整體來看，這帶狀物所處的位置猶如在人的口唇部位。暗喻督脈的終穴「齦交穴」所處的人體位置。至於在帶狀物的上端處所注的「若向此玄玄會得，此玄玄外更無玄」，則是在告示後學者：這乃是修練氣功的唯一正確路徑。

G　舌頂上顎



這組畫面的構思是取自氣功術語「舌頂上顎」的寓意。舌頂上顎的別名又曰「吸抵撮閉」或「搭鵲橋」。其意是：「吸者凝於丹田，抵者舌抵上顎，攝者撮緊陰蹺（奇經八脈中的一脈之名），閉者閉住口鼻眼。」《性命圭旨》曰：「吸者鼻中吸氣，以接先天，抵者舌頂上顎，以迎甘露，撮者撮緊谷道內中援，明月輝輝頂上飛，閉者塞兌垂簾兼逆聽，久而神水落黃庭。」從上述的文字記載中即能得知修練「舌頂上顎」的用意與修練之法。其作用就是「以接先天」與「以迎甘露」，即連接督脈和任脈，使原不相連相通的兩脈相聯相通。所謂「搭鵲橋」是一種較為貼切的比喻。督脈的別名，曰「銀河」。鵲橋取自中國古時神話故事「牛郎與織女」中的一個情節，是講牛郎和織女因銀河相隔使其不能相會，後由喜鵲搭成「鵲橋」，使其夫婦相會。所謂「舌頂上顎」的「舌」即為鵲橋，起著互相連接的橋樑作用。所以作者在兩



懸崖中繪上了「碧眼胡僧手托天」的畫面，還在和尚的身後繪上一條帶狀物，與上面的那條帶狀物遙遙相對，旁注「任脈」兩字，以明示胡僧托天之手即是「舌」為橋，暗喻「舌頂上顎」之意。

胡僧在此還暗喻在道教發展史中的「老子化胡說」[22]的歷史典故。在魏晉時曾出現《老子化胡經》一書，是說老子到西方化渡佛門弟子之事。「老子化胡說」可能是出於道教徒弘揚道教貶低佛教的需要，也可能是出於早期佛教徒依附中土文化，以求立足的需要。不管創作者是何人，動機如何，都反映出對老子的崇敬，因而繪上了一個胡僧。其次，作者通過老子、胡僧、耕地的農人、分別代表道、佛、儒三教，以示「三教合一」這一中國哲學之統一思想，同時也暗喻道教的「周天運行法」乃是三教靜修氣功的共同法則，其差異僅在於說法上的不同而已。

作者將胡僧繪成二臂上托，是根據修練「周天運行法」中的舌頂上顎的口訣：「他把月窟高懸，我把龍頭直豎」，暗喻督脈與任脈都有氣脈在口中至眼眶的左右兩脈中上升運行。當內氣運行至印堂時，若只是簡單地以意引氣下沉，極易造成反上升而不降，使內氣停滯此處，從而導致出偏。最常見的偏差[23]為：「氣沖頭」、「氣亂竄」、「氣團纏身」、「玉柱雙垂」。所以在修練時，首先將匯集在泥丸的內氣，通過意守印堂，使內氣在意念的導引下，沿著前額下沉運行；配合眼球向下運動，使內氣盡快地下沉運行，結合「舌頂上愕」（碧眼胡僧）使內氣經兩股（胡

僧的向上伸之雙臂）脈道，徐徐下降，平緩地完成從泥丸至重樓的這一段內氣運行。

作者借助氣功術語「月窟高懸」之修練寓意，在山崖邊與山脈中繪上了兩個圓圈，並在左邊的圓圈邊注上「日魂」[24]，在右邊的圓圈邊注上「月魄」[25]，又稱「日月[26]」，還在圓圈旁注有「升法之源」[27]四字。以及下邊分別寫有「飡咽」[28]、「氣疾」[29]、「降橋」[30]的字句。這「月窟高懸」是指：「陽（修練之內氣）升極頂（泥丸）初生陰，將降而未降時，名：高懸。進陽火升至頂時，（內氣）充滿頭面之上，以待一陰之生，像『月窟』，應行退降之法，以目光微微向下視，氣自然徐徐引下。」這兩圓圈分別代表人體的兩眼球，暗喻修練者當在修練如遇內氣不降反而逆上時，應用兩眼目光向上，然後再將目光慢慢下視，以導內氣下降的修練之法。作者還特意在暗喻眼睛的圓周邊注上「升法之源」四字以提醒兩眼球在修練過程中的功效與作用。

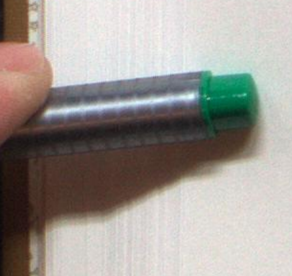
作者在碧眼胡僧站立的懸崖右邊繪上一座寶塔，在旁注上「十二重樓藏秘訣」詩句。這寶塔是指「重樓中關」，「重樓」是氣功術語，重樓又名重環、重堂。出自《黃庭內景經》：「重堂煥煥明八威」。務成子注：重堂，喉嚨名也，一曰重樓，亦白重環。「十二重樓」即是指人體咽喉內的十二節喉管。因在中國古時沒有高層建築物，只有寶塔為多層建築物，所以作者繪上寶塔暗喻氣功修練階段前三關過程中的「中關重樓」。重樓中關的修練要訣是：自

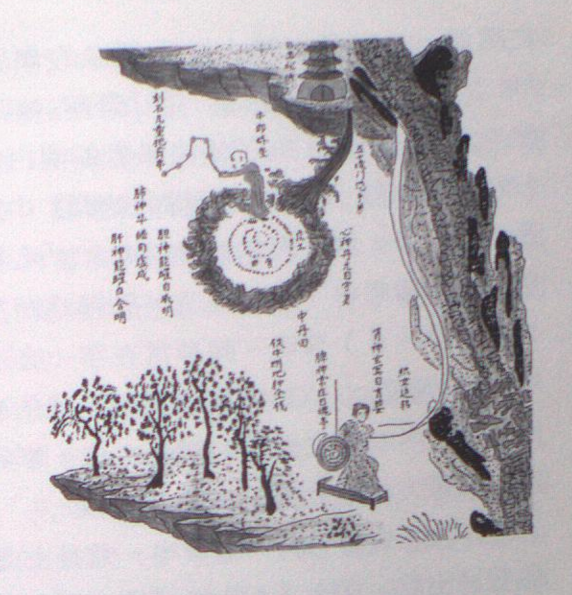
喉頭直下肺，以至於心。心下一竅，名「絳宮」，乃龍（血）虎（氣）交會之所，再下三寸六分為土釜，左為明堂，右為洞房，青龍居左，白虎居右，中有一穴寬一寸二分，為藏氣之所。其次，這重樓又是津液（口液）的流通之路，故此路能疏通上下滋榮一身。

作者還借用了氣功術語「服食」的寓意。服食是氣功術語「玉液還丹」的別名，指當舌頂上顎，腎精上升至口中變為津液（玉液，是指口水），然後吞咽，用意送下田（丹田），又曰還丹。其意是暗喻修練者在練習舌頂上顎口內產生口水時，運用吞咽來助內氣攻通「中關重樓」的修練之法。所以在碧眼胡僧身旁繪出一個似如一分為二的小橋流水的「池塘」圖案，並與任督的帶狀物相連。在寶塔右邊注有：「甘泉冷峰宮」。甘泉即是指口水，冷峰宮是指喉嚨，這是進一步暗喻唾液經喉嚨吞咽後，引導內氣直入腹內丹田。

H　下關絳宮

「絳宮」是氣功術語，又稱「金闕」、「黃庭」、「中土」等名。絳宮是指任脈上的「膻中穴」。據《抱樸子》曰：「心下絳宮，金闕中丹田也。」此組畫面作者是依據攻通前三關的「下關降宮」修練之法構思繪製的。作者為了明確中丹田的位置，特意在代表下丹田的「鐵牛耕地種金錢」的上面繪上一處懸崖，懸崖上面是片樹林。「樹林」是暗





喻人體胸腔與腹腔之間的橫膈膜，這片「樹林」以上是胸腔，「樹林」以下是腹腔，提示絳宮中丹田在人體的胸部。

這個手執北斗七星「把貫串」的孩童畫案，是根據氣功術語「靈童」之寓意。靈童是指「煉氣化神至十月脫胎而出，以初超凡其神如童子，收藏仍歸於無，以其出有入無，故曰『靈』。」仙宗曰：「黃庭十月產靈童，九霄駕鶴任遨遊。」所以作者依據內氣修練的軌道再繪上一個手執北斗七星「把貫串」的孩童，站在代表中關重樓的寶塔山崖所生起的一片雲霞圈內。圈內注有「田者」與「良土」。田者是指中丹田，良土指脾（胃），脾屬土，是指中土，二者都是身內的藏氣之處：下關絳宮中丹田。這雲霞似的「良土」構思取材於《太上黃庭中景經》中對絳宮黃庭的解釋：「黃者，是中正色也。庭者，四方之中也。外取在天地中雲霞上，內取腦中心肝脾之間。」中丹田膻中乃是先天之氣[49]與後天之氣[50]的相交之處，具有溝通陰陽，促成陰陽結合

之職能，並有升水降火增生氣血的作用，所以膻中又有「氣之海」之稱。簡言之，這「雲霞」是作為人體內臟與自然界溝通的象徵。為了使後學者能明白修練之法，特取錄《黃庭內景經》及《黃庭五臟六腑圖》中對人體內臟：心、膽、肺、肝、脾、腎的修練詩句：「心神丹元字（自）守靈。膽神龍曜字（自）威明。肺神皓華字（自）虛成。肝神龍煙字（自）含明。脾神常在字（自）魂亭。腎神玄冥字（自）育嬰」，以暗喻修練時對人體的心、膽、肺、肝、脾、腎，各有與之對應的修習之法。修練者須按其症而施功，這樣方能達到事半功倍之功效。

作者在這個手執「把貫串」北斗七星的孩童所站立的雲霞湧出處，注上「五十境門隱玄關」律詩字句。這詩句是分別取自氣功術語「九還七返，八歸六居」與氣功術語「內景」之二者合一，其意也是暗喻「下關絳宮」的修練之法。所謂的「九還七返，八歸六居」，是出自於《周易參同契》：「剛施而退，柔化以滋，九還七返，八歸六居」為氣功（內丹術）修練必須遵守的基本法則。為使肺、心、肝、腎之元氣不致於外散，全歸於中土（五、十之數），必須要先關閉上述各臟之外竅。這就需要調和呼吸，使肺氣歸於中（九還）；舌頂上顎，使心氣歸於中（七返）；下垂眼瞼，使肝氣歸於中（八歸）；停閉耳韻，使腎氣歸於中（六居）；後世亦稱之為「和合四象」，指內丹修練者在意念的作用下，使口中產生的津液下送至腹部丹田（即「九還」），同時又將腹部丹田修練之內氣（熱氣團）上

返於頭頂泥丸與心神相會（即「七返」），從而完成一次小周天循環過程。所謂的「境門」是指內景，內景又名「存視」，指含閉雙目，在意念的主導下集中注意力，假想觀窺軀體內某一部位，這樣就能推動該部位的氣血運行，加快新陳代謝，產生興奮或抑制等調節作用，從而促進身體健康。「隱玄關」是指即使隱密的事，有些也是應該知道、瞭解、或熟悉的。

作者在這個手執北斗七星「把貫串」的孩童畫案前，注上「刻石兒童把貫串」的字句。「刻石」是古代中國人記時的方法。這「北斗七星」取自氣功口訣：「因看斗柄運周天，頓悟神仙玄妙訣。」「北斗七星」是中國古代觀星計時的方法依據，通過觀看七星中的杓柄（破軍星）的轉動來看時，因為杓柄的轉動是圍繞十二個月的時季與十二個時辰所指的方向。它的轉動如同大自然的時鐘一樣，一看杓柄所指的方向就知道是甚麼時候。其意暗喻氣功的修練需「依時攝養」，促進人體內部環境與自然生活環境的相對統一（天人合一），延緩人體機能老化，減少疾病的發生，從而達到袪病延年的目的（後附十二時辰與十二經絡氣血流注表）。

作者在刻石兒童把貫串的雲霞下面繪上「織女運轉」圖案，並注上「腎神玄冥字（自）育嬰」的律詩字句。這織女是因「育嬰」所需，運轉是取自氣功術語「風輪」。風輪是小周天轉運法則，猶如車輪之旋轉，若以風吹輪，其輪自然旋轉，如風車水車一般，但其軸心，仍在中央，

不離其處；處者即虛危之地，軸心即真意，不可離虛危一步也。口訣曰：「風輪激動產真鉛（氣），都因靜極還生動。」育嬰即是氣功術語「嬰兒」，指玉液還丹時，其丹初成三形，名曰嬰兒，以其無中生有，且只在小周天功夫完畢時始見。口訣曰：「卦行火候周天畢，孕個嬰兒鎮下田。」簡言之，氣功修練的法則終始是以氣按小周天運行的軌道在人體內循環運行，猶如織女織布，須在心神定舒，思想專注之下，運用重復再重復、按步就班的過程方能將棉紗織成布。這過程猶如婦人十月懷胎，需精心培育方能成事。

第三節　全圖寓意概述

《內經圖》作者通過圖內各部不同的造型圖案，暗喻修練氣功周天運行的法則，告知修練者在修練時，須特別重視精、氣、神的調養。道教氣功的修練主講人之三寶：精、氣、神。精、氣、神三者是相輔相成，「煉精化氣，煉氣化神。精足為氣，氣足為神，藏神養氣，保守堅貞，陰陽始，以立真形。」其內容是以人體整體互動觀為指導思想，運用陰陽五行學說，把精神情志，形體組織與人體內部器官（五臟六腑）聯繫起來，把自然環境的各種不同因素與臟腑活動聯繫起來，形成一個以五臟六腑為核心的（比較完整的）生理與病理體系，以此指導，確立針對肺、肝、心、腎、脾、膽各臟腑的氣功治療方法，以及防治臟

腑病症與抗衰防老的養身法。氣功修練是一種積極的醫療身體鍛煉術，它能調節人體內陰陽平衡，增進健康，提高人體的抗病能力。在修練過程中要師法「依時攝養」，保持人體內部環境與體外自然環境的相對統一和諧，以延緩人體機能老化，減少疾病發生，以能達到「內受腥腐諸毒不能侵，外遭疾病諸氣不能損，聰目純粹，祛病延年」的目的。

註：

1　見《辭海》。
2　光緒丙子年，即是西元 1876 年。光緒是指清朝光緒皇帝執政年間，丙戌是指年份，但光緒執政時無丙戌年，應是「丙子年」，即是西元 1876 年。荷月是指荷花開的月份，荷花是夏天開花的花種。故此圖應是製於晚清光緒丙子年夏、於西元 1876 年夏。
3　見《中國氣功史》
4　「經絡者，行氣血」、「氣行則血行」
5　「經絡者，調虛實」
6　「陽之與陰，異名同類，上下相會，經絡之相貫，如環無端」，見《靈樞·邪氣臟腑病形》篇。
7　「夫邪之客於形也，必先舍於皮毛；留而不去，入舍於孫絡，留而不去，舍於絡脈，留而不去，舍於經脈，內連五臟。」見《素問·繆刺論》。
8　「魂」，陽氣也；「魄」，耳目聰明為魄；「意」，為意念、意識；「志」，為定向思維。
9　見《針灸學》經絡總論。上海科學技術出版社。
10　「陰陽五行」學說中，腎屬水，水性下沉。



11　「關閉湧泉」之法，修練時只需將兩腳的腳趾向內扣緊，即能達到湧泉關閉之功效。
12　督脈是「奇經八脈」之一，督脈在氣功術語中有河車路之稱。
13　督脈的起穴是「會陰穴」，止穴是「齦交穴」。
14　即是指氣功術語三岔路。
15　煉精化氣：是指修練內丹（氣功）的最初階段，其意是指意守丹田後，自覺丹田有團熱氣，男子陰莖有欲舉之象，體內的陰精開始逐漸轉化為內氣，此時練功者應繼續守著不放，直到內氣充溢，才能進入煉氣化精第二層次。《性命圭旨》曰：煉精化氣者，要識天癸生時，急急采之，采時須以徘徊之意，引火通金，所謂大通金行顛倒轉，自然鼎內大丹凝。
16　煉氣化神：是指內丹（氣功）修練的第二步，其意是指在煉精化氣

的基礎上，進一步用意念引導內氣從丹田下過尾閭（即是長強穴），通夾脊，過玉枕，上至泥丸，然後從面部過十二重樓，下歸丹田的小周天循環過程。內氣通過這一循環，在頭部與元神相合，部分元氣化為元神，使人的精神更加充沛，同時又為下一步煉神還虛打下基礎。《性命圭旨》曰：煉氣化神者，乘火力熾盛，駕動河車，自太玄關，逆流至天谷穴，氣與神合，然後下降黃房，所謂乾坤交媾罷，一點落黃庭。

17 煉神還虛：是指修練內丹（氣功）的最高境界，其意是指在煉氣化神的基礎上，自身的精神更加旺盛充沛，然後繼續抱元守一，使意念進入一種虛無飄渺如仙境般的境界。此時，練功者能忘掉周圍的一切，甚至忘掉自身的練功姿式，自覺渾身輕鬆舒適，勝過一切享受。這種境界特別有益於人的身心健康。《性命圭旨》曰：煉神還虛者，守一抱元，以神歸於昆侖性海。《唱道真言》曰：至若煉虛，全要胸懷浩蕩，妙至忘身，無我無人，何天何地，覺清空一氣，混混沌沌中。

18 鼎是中國古代炊器，烹煉之器，爐為生火之具，多用青銅製成。

19 「外丹術」是指道教中以服用由藥材與礦物煉就的丹藥，以求長生不老的流派。

20 正丹田是氣功術語，即為丹田，亦指下丹田。見《難經．六十六難》：「臍下腎間動氣者，丹田也。丹田，性命之本，道士思神，比丘坐禪，皆聚真氣於臍下，良由此也。」丹田的位置，於臍下一寸三分處。

21 注：無形有形是古代氣功術語。

22 見《道教問答》，華文出版社，1989年10月版。

23 偏差：指氣功修練過程中，由於姿式，呼吸，用意等方法掌握不當，或由外界因素的影響，而引起的「走火」、「入魔」等多種平常練功時不該出現的現象，甚至引起終身難治之疾病。一般是由於對練功的要求與動作缺乏正確的認識，或求成過切，則易出現偏差。

24 日魂：指眼睛，為心元，為靈光，動而不如物，喜散而不收，中空而不實，捉摸不著者也。紫陽祖曰：「日魂玉兔脂，月魄金烏髓，掇來歸鼎中，化作一泓水。」

25 月魄：指眼睛，命也，原陽也，其動靜有時，既動而下降，且實而不虛，惟日魂能制之。三丰祖曰：「無根樹，花正明，月魄天心逼日魂。」

26 日月：指人體的一雙眼睛。《太上老君內觀經》曰：「眼為日月。」

27 升法之源：指眼球。當內氣的運行至印堂時，利用眼球的上、下活動，可助內氣之上下升降。

28 喉咽：指喉部內的食管。

29 氣疾：指喉部內的氣管。

30 降橋：指內氣運行下沉於中關重樓之道。

31 先天之氣，是指秉承母胎之氣。

32 後天之氣，是水穀之氣。